

10.30-12.00
torsdag **9** april
Videum Konferens
PG Vejdes väg 29

Ta det med ro!

Om stresshantering i vardagen



Välkommen till en upplevelsebaserad föreläsning om **det vi alla känner till och försöker hantera efter bästa förmåga**. Hur kan vi förhålla oss till den stress som uppkommer då vi lever våra liv? Är jobbet en fristad från vardagsstressen hemma eller orsaken till den? Ja, vem är det som bestämmer i ditt liv? Här får du aha-moments, infallsvinklar och tips som du kan börja använda genast. Vi reflekterar över hur tankar och språk påverkar vårt agerande, hur vi kan minska "bruset" i tillvaron och hur våra prioriteringar kan rädda liv.

Åsa Andtskär, Kryast i Sverige AB, är leg sjuksköterska och mindfulnessinstruktör. Hon utbildar företag och individer i ACT-metoden (Acceptance & Commitment Training) som har god effekt på bland annat stress. www.kryast.se

TID & DATUM kl 10.30-12.00 torsdag 9 april
PLATS Videum Konferens, PG Vejdes väg 29, Växjö
FÖR VEM hyresgäster i Videum Science Park
BINDANDE ANMÄLAN senast 8 april via
www.videum.se/biljettkiosken. Begränsat antal platser.
KOSTNAD Ingen, med uteblivet deltagande utan
avanmälan debiteras 150 kr.

Välkomna!